



# ア



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子・切干煮	オムライス きのこ牛肉の煮物 和風チャウダー・オレンジ	魚のごま煮 チンゲン菜の生姜煮・スープ・漬物
2火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・ひじき煮	枝豆みょうがご飯 豚肉のごまだれ・サラダ かき玉汁・スイカ	鶏肉じゃが芋煮物 オクラのポン酢和 コーンスープ・漬物
3水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・カレー煮	焼鮭のとろろあん 茄子の生姜醤油煮 茶碗蒸し・オレンジ	牛肉のしぐれ煮 ブロッコリー-明太子和え スープ・漬け物
4木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆の五目煮 オクラの和え物	鶏肉の梅酢煮 トマトのもずく和え 豚汁・オレンジ <b>おやつ 梅ゼリー</b>	豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル ベーコンスープ 漬け物
5金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・ごま和	海老のかき揚げ トマトサラダ・スイカ もずくのかき玉汁	カレー肉じゃが アスパラの和え ミネストローネ・漬け物
6土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・うずら豆	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 ジュリエットスープ・バナナ	魚のおろし煮 枝豆豆腐・漬け物 麩の吸い物
7日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨のきんぴら とろろ	七夕ちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 吸い物・七夕ゼリー <b>おやつロールケーキ</b>	魚の味噌マヨ焼き はんぺんサラダ ブロッコリースー プ・りんご
8月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 青梗菜の生姜煮 ひじきなます	<b>お弁当</b> レタス巻き・煮しめ ポテサラ・コーンムース 五目汁・スイカ・ケーキ	豚肉のあっさり煮 トマトの韓国風和 オクラの吸い物 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・なます	魚のムニエル 春雨のサラダ ジュリエンスープ・スイカ	魚のごま煮 冷奴・漬け物 はんぺんの吸い物
10 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	赤飯・魚の塩焼き 五目オランダ煮 素麺の吸物・バナナ	鶏肝と卵の煮物 水菜のマヨ和え 吸い物・野菜ゼリー
11 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐の煮物 春雨の酢の物	鮭のフライ(外外リ-ス) 茄子の和風サラダ かき玉汁・スイカ <b>おやつ たら焼き</b>	カレーの煮付け 小松菜の煮浸し カニの吸い物 漬け物
12 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・ごま和	かしわめし・サラダ 太刀魚の梅肉ソテー 素麺の吸い物・スイカ	魚の煮付け・漬物 切干大根の煮物 山芋かき玉汁
13 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・なます	魚のおろし煮・ルヅ アスパラのごま和え 長芋すいとん汁	鶏肉の甘辛煮 オクラの和え物 小町麩の吸物・漬物
14 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト しらすの卵とじ 小松菜の和え物	冷やし素麺・おにぎり 茄子のそぼろ煮・スか とうもろこしのム-ス <b>おやつ抹茶プリン</b>	鮭の粕煮 春雨のきんぴら はんぺんの吸い物 漬け物
15 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・ごま和え	桜えびご飯・スイカ 魚のごま煮・ところて ん・茄子の味噌汁	豚肉の醤油焼き とろろ・のっぺい汁 野菜ジュースゼリー



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・ナムル	太刀魚のおろしだれ マカロニサラダ 粕汁・バナナ	魚の彩りあんかけ じゃが芋のうま煮 わかめスープ・漬物
17 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大正金時豆煮物 えのき茸和え物	私の献立(沖縄郷土料理) ジューシー(炊込ご飯) ゴーヤチャンプルー・マンゴ ー・ひりひり・もずく味噌汁	鶏肉のごま煮 はんぺんサラダ 南瓜スープ 漬け物
18 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆と昆布煮物 オクラの和え物	夏野菜カレーライス アボカドとトマトマリネ 春雨サラダ・スイカ おやつぶどうゼリー	カレイの煮付け ブロッコリー-明太子和え 豆腐とわかめ吸物 漬け物
19 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・ごま和	お好み焼き・おにぎり 長芋ともずくの酢物 サラダ・吸物・オレンジ	鮭のレモン醤油焼き 茄子の和風サラダ コーンスープ・漬物
20 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・ナムル	鮭の香り寿司・和物 南瓜のあんかけ 素麺の吸物・スイカ	魚のおろし煮 ごま豆腐・漬物 かき玉わかめスープ
21 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 ひじきの生姜和	ミニパン・ポテサラ 野菜オムレツ オクラのスープ・スイカ おやつオレンジゼリー	太刀魚の塩焼き ゴーヤのおかか炒 め・豆乳みそ汁 漬け物
22 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし煮・とろろ	豆腐ハンバーグ トマトサラダ コーンスープ・スイカ	マーボー茄子 はんぺんサラダ 玉子スープ・漬物
23 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・ごま和え	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ ところてん・オレンジ	さわらの香り漬け 枝豆豆腐・漬け物 もずくのかき玉汁
24 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜煮・大根和え	カレイの煮付け アボカドとトマトマリ ネ・そば吸物・スイカ	親子煮・漬物 ほうれん草のワサビ 醤油和え・みそ汁

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 オクラのごま和	海老のちらし寿司 南瓜と穴子煮物 吸い物・バナナ おやつ ティラミス	太刀魚の塩焼き ごぼうサラダ ニラと豆腐のスープ 漬け物
26 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・酢の物	あさりご飯・和え物 鶏肉とごぼうの煮物 茄子の味噌汁・バナナ	カレー肉じゃが トマトの韓国風和 吸い物・漬け物
27 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 小松菜のごま和	土用の丑の日 うなぎ丼・スイカ 煮しめの盛り合せ 大葉のかき玉汁	鶏肉の生姜照焼き 梅風味炒り豆腐 はんぺんの吸い物 漬け物
28 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	三色丼 煮しめ盛り合わせ 素麺の吸物・スイカ おやつフルーツ	鯛の梅煮 チンゲン菜の生姜 煮・豆乳みそ汁 漬け物
29 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・なます	鶏肉の甘辛煮 さっぱりカニポテト 茶碗蒸し・バナナ	魚の田楽・とろろ わかめのすまし汁 野菜ジュースゼリー
30 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・南瓜煮	いなり寿司・スイカ 鶏団子とキャベツ煮 もずくかき玉汁	鮭の塩焼き(タル) 水菜のごま和え コンソメスープ
31 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト キャベツ煮・ナムル	冷やし中華・おにぎり 煮しめ盛り合わせ コーンムース・スイカ	魚のおろし煮 ところてん・漬け物 はんぺんの吸い物

7/17の献立は  
 厨調理員の考えた  
 献立です。

吉富鳳寿園  
 令和元年7月こんだて表